COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS 2 POR DÍA



Nº 36
Del 12 al 16 de mayo
SEMANA

SOPA DE TRUFA CON HOJALDRE



JUDÍAS VERDES CON BAGNA



ENSALADA DE BERENJENA



PUDIN DE ESPÁRRAGOS



MORCILLA CON YEMA



LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16



PASTELITOS DE CARNE PICADA



LOMO DE CERDO CON MÓDENA



ABADEJO CON MEJILLONES



PIERNA DE CORDERO CON SETAS



TXIPIRONES SELLADOS

LUNES 12/5/08

Sopa de trufa con hojaldre





1 Hacer el caldo



2 Pochar las verduras



3 Colocar la trufa



4 Cortar el hojaldre

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆100 gr. de trufa fresca ◆100 gr. de foie 1 lámina de hojaldre ◆2 cebollas ◆2 zanahorias ◆2 pencas de apio ◆10 champiñones ◆2 muslos de pollo o gallina ◆agua ◆aceite virgen extra Carbonell ◆sal ◆perejil

PON en la olla rápida una zanahoria y una cebolla enteras, añade los muslos y un manojo de perejil. Cubre con agua, sazona, tapa y cocina (al 2) 20 min. Cuela el caldo y deja enfriar.

PICA la otra cebolla y zanahoria. Quítale los hilos al apio, pícalo y pon a pochar primero la cebolla y la zanahoria a fuego lento. Añade el apio. Sazona. Quítales la tierra a los champiñones, pícalos y póchalos.

REPARTE en 4 cazuelitas de horno. Pon foie en dados y trufas en láminas. Cubre con caldo y reserva.
ESTIRA el hojaldre y córtalo. Cubre la base de las cazuelitas con el hojaldre, sellándolas bien. Hornea a 200º C 15 minutos. Sirve.

LUNES 12/5/08

Pastelitos de carne picada y panaderas





1 Freír las verduras



2 Mezclar la carne



3 Rellenar el molde



4 Desmoldar

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆¼ kg. de carne de ternera picada ◆ ¼ kg. de carne de cerdo picada ◆1 kg. de patatas ◆1 cebolla ◆1 pimiento verde◆3 dientes de ajo ◆18 aceitunas ◆2 huevos ◆12 lonchas de panceta ahumada ◆1 vaso de salsa de tomate ◆aceite virgen extra Carbonel ◆sal ◆pimienta negra ◆perejil

CORTA patatas en rodajas y pimiento en juliana. Pica cebolla y ajo. Fríe las patatas, el pimiento, la cebolla y el ajo a fuego moderado. Escurre y resérvalas.
MEZCLA las dos carnes. Añade aceitunas picadas y los huevos, y sal, pimienta negra y perejil.

COLOCA tres lonchas de panceta cruzadas en cada molde. Rellena la base con carne (presiona), coloca otra capa de patata y termina con carne hasta que llegue al borde del molde y presiona. Tapa con las tiras de panceta que quedaban fuera y hornea a 200 º C, 15-20 minutos.

PON a calentar la salsa de tomate en una sartén. Desmolda y sirve el pastel de carne con la salsa de tomate. Decora con una ramita de perejil.

Judías verdes con bagna cauda





1 Cocinar las judías



2 Cocer los huevos



3 Cortar el pan



4 Hacer la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆800 gr. de judías verdes ◆8 rebanadas de pan ◆2 huevos ◆1 diente de ajo ◆agua ◆sal
Bagna cauda: ◆8 filetes de anchoa en aceite ◆3 dientes de ajo ◆2 cucharadas de mantequilla ◆aceite virgen extra Carbonell

LIMPIA las judías verdes, quítales los hilos, parte por la mitad y córtalas en juliana. Pon el cocedero de vapor sobre una cazuela con agua hirviendo y sal y coloca las judías en el cocedero. Tapa y deja que se cocinen al vapor 10 minutos.

CUECE los huevos con agua hirviendo 10 minutos. Pélalos, lamínalos y reserva.
TUESTA las rebanadas de pan en el horno hasta que se doren por los dos lados. Úntalas con ajo y resérvalas.

SALSA: coloca en una sartén la mantequilla y un chorro de aceite. Pica tres dientes de ajo y añádelos. Pica anchoas y agrégalas. Cocina a fuego suave hasta que se deshagan las anchoas. Pon a punto de sal. Sirve las judías con el huevo y las tostadas. Moja con la salsa.

Lomo de cerdo con salsa de Módena





1 Cocinar la crema



2 Asar el calabacín



3 Hacer la salsa de Módena



4 Hacer los montaditos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆16 filetes de lomo de cerdo (finos) ◆½ calabacín ◆2 tomates pequeños ◆400 gr. de calabaza ◆1 patata ◆agua ◆1 vaso de vinagre de Módena ◆aceite virgen extra Carbonell ◆2 cucharadas de azúcar ◆ sal

CREMA de calabaza: pela y trocea calabaza y patata y pon a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal 10-12 minutos. Retira el exceso de caldo, tritura y reserva.
CORTA en rodajas tomates y calabacín y ásalos en la plancha eléctrica con un chorrito de aceite.

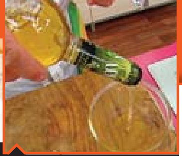
Sazona. Coloca la carne en la plancha y ásala por los dos lados. Sazona. Reserva en una fuente.
SALSA de Módena: pon en una sartén el azúcar y el vinagre. Deja reducir a fuego vivo hasta que tome consistencia. Añade el jugo de la carne y dale un hervor. Reserva.

MONTADITOS: pon sobre un filete dos lonchas de tomate, encima dos lonchas de calabacín y cubre con otro filete. Prepara 8 montaditos. Sirve la crema de calabaza en el plato y coloca encima dos montaditos. Rocía con la salsa haciendo rayitas.

MIÉRCOLES 14/5/08

Ensalada de berenjena y queso con vinagreta de miel





1 Hacer la vinagreta



2 Cocinar las berenjenas



3 Cortar el queso



4 Enrollar las berenjenas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆1 berenjena ◆150 gr. de queso ◆80 gr. de canónigos ◆16-20 tomatitos cherry ◆2 cucharadas de miel ◆vinagre ◆aceite virgen extra Carbonell ◆sal

VINAGRETA: pon en un cuenco la miel, un buen chorro de vinagre y un chorro de aceite y mezcla. Deja que repose.

CORTA las berenjenas en rodajas y colócalas en una fuente. Sazónalas y déjalas reposar 20-25 minutos para que suelten el agua. Sécalas con papel absorbente y cocínalas por los dos lados en una sartén con aceite a fuego moderado. Resérvalas con papel absorbente.

CORTA queso en bastones y reserva.

ENROLLA dos bastoncitos en cada loncha de berenjena. Sirve los rollitos en un plato, con tomatitos cherry partidos por la mitad y canónigos aliñados con vinagreta y sal. Rocía el plato con vinagreta.

MIÉRCOLES 14/5/08

Abadejo con mejillones y crema de guisantes





1 Limpiar los mejillones



2 Cocer las verduras



3 Freír los lomos



4 Hacer el aceite

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆1 abadejo ó 4 lomos (de unos 200 gr.) ◆16-20 mejillones ◆500 gr. de guisantes ◆1 patata pequeña ◆2 dientes de ajo ◆harina y huevo batido para rebozar ◆agua ◆aceite virgen extra Carbonell ◆1 cucharadita de pimentón ◆sal ◆pimienta negra

COLOCA el cocedero de vapor en una cazuela con agua hirviendo y añade los mejillones. Tapa y hierve. Quítales las conchas y reserva.

CREMA de guisantes: en una cazuela con agua y sal, cuece la patata pelada y troceada y los guisantes. Tritura, cuela y reserva.

SALPIMIENTA los lomos y pásalos por harina y huevo batido. Echa dos dientes de ajo enteros y sin pelar en una sartén con un chorro de aceite y pon a freír los lomos. Retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el aceite.

ACEITE de pimentón: mezcla en un cuenco el pimentón con un chorrito de aceite. Sirve la crema en el fondo del plato, coloca encima un lomo de abadejo y los mejillones. Pinta con aceite de pimentón y la crema.

JUEVES 15/5/08

Pudín de espárragos y langostinos





1 Escaldar los espárragos



2 Hacer la salsa rosa



3 Hacer la crema



4 Colocar los espárragos

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆20-24 espárragos verdes ◆12 langostinos ◆6-7 huevos ◆400 ml. de nata ◆200 ml. de mahonesa ◆zumo de ½ naranja ◆5 cucharaditas de tomate frito ◆2 de brandy ◆unas gotas de salsa picante ◆pan rallado (para untar) ◆unas ramas de cebollino ◆agua ◆aceite virgen extra Carbonell ◆sal

PON a escaldar los espárragos en una cazuela con agua hirviendo y sal 4 minutos. Escurre y resérvalos. **SALSA** rosa: mezcla la mahonesa, unas gotas de salsa picante, zumo de naranja, 2 cucharaditas de brandy, 5 de salsa de tomate y mezcla. Reserva.

CREMA: casca los huevos y viértelos a un cuenco, sazónalos, añade nata y mezcla. Reserva. **FORRA** un molde apto para el horno con papel, unta con aceite y espolvorea con pan rallado. Cubre el fondo de crema y pon encima la mitad de los espárragos en fila.

Cubre con crema y pon langostinos pelados, abiertos por la mitad y salpimentados, más crema y coloca en fila el resto de los espárragos. Termina con crema y mete en el horno (al baño María) a 170-180 º C 20 minutos. Deja enfriar. Desmolda. Corta y sirve con la salsa y cebollino.

JUEVES 15/5/08

Pierna de cordero con setas





1 Dorar el cordero



2 Freír el pan



3 Cocinar el cordero



4 Saltear las setas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆2 piernas de cordero (troceadas) ◆ 400 gr. de setas ◆ 1 cebolla ◆7 dientes de ajo ◆3 rebanadas de pan ◆3 vasos de vino blanco ◆agua ◆vinagre ◆aceite virgen extra Carbonell ◆sal ◆pimienta negra ◆perejil picado

LAMINA 2 dientes de ajo, pica cebolla y dora en la olla rápida. Añade pimienta y el cordero en trozos sazonados. Vierte vino y agua. Tapa y cocina (al 2) 8-10 min. **PICA** las rebanadas de pan y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite.

AÑADE a la sartén 2 dientes de ajo laminados. Escurre el pan y los ajos fritos y pon en el mortero. Maja, vierte un chorrito de vinagre, mezcla bien y añade a la cazuela. Deja cocinar unos 8-10 minutos.

DORA 3 dientes de ajo laminados en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia y corta las setas por la mitad y saltea en la sartén. Sazona y rocía con perejil. Sirve los trozos de cordero en un plato, salsea con el jugo de la olla y acompaña con las setas.

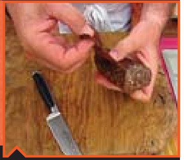
VIERNES 16/5/08

Morcilla con yema





1 Escurrir la cebolla



2 Quitar la piel a la morcilla



3 Colocar la pasta philo



4 Rellenar con morcilla

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆1 morcilla de arroz ◆ 4 yemas de huevo ◆ 4 láminas de pasta philo ◆ 1 cebolla ◆mantequilla ◆aceite virgen extra Carbonell ◆perejil

CORTA la cebolla en juliana y ponla a pochar a fuego suave (para que quede caramelizada) con un chorrito de aceite. Escurre y reserva. **QUITA** la piel a la morcilla, pica la carne y fríela en una sartén con una gotita de aceite. Deja cocinar hasta que quede crujiente. Resérvala.

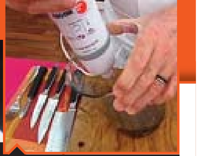
DOBLA una lámina de pasta philo por la mitad, úntala con mantequilla fundida y cubre el fondo de un molde. Recoge lo sobrante hacia adentro (tiene que quedar como una cestita) y unta dentro con mantequilla. Haz lo mismo con las otras 3. Hornea los moldes a 200º C 15 minutos.

DESMOLDA las cestitas y rellena con morcilla. Haz un hueco en el centro y rellénalo con la cebolla caramelizada. Coloca la yema encima de la cebolla e introduce en el horno caliente dos minutos más. Sirve la cestita en un plato y adorna con una ramita de perejil.

VIERNES 16/5/08

Txipirones sellados





1 Triturar la tinta



2 Cocinar el relleno



3 Freír los txipirones



4 Freír los pimientos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆12 txipirones o calamares (pequeños) ◆3 cebollas ◆2 dientes de ajo ◆1 pimiento verde ◆1 zanahoria ◆2 cucharadas de harina ◆harina de tempura ◆1 vaso de vino blanco ◆agua ◆aceite virgen extra Carbonell ◆sal ◆perejil (para decorar)

LIMPIA los txipirones (calamares). Separa los tentáculos y aletas y pícalos. Coloca las tintas en el vaso batidor con un poco de agua, sazona y tritura. Cuela y reserva. **RELLENO:** pica los dientes de ajo y las cebollas y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona.

Mezcla los tentáculos y aletas. Agrega 2 cucharadas de harina y rehoga. Vierte el vino y la tinta. Cocina 10-15 min. y deja templar. **RELLENA** los tubos de txipirón y cierra con una pinza o palillo. Unta en aceite y fríelos en la plancha eléctrica. Resérvalos sin la pinza.

CORTA zanahoria y pimiento verde en juliana. En un cuenco, diluye harina de tempura en agua fría, mezcla. Reboza la zanahoria y el pimiento y pon a freír con aceite caliente. Retira a un plato con papel absorbente. Sirve 3 txipirones con verduras fritas. Decora con perejil.